

以往普遍人對長者的健康要求不高，「行得走得、食得瞓得」便可以，僅僅關注其自理能力和體能範疇等。近年更多人開始關注長者的心理健康或如何減慢衰老，運動是重要元素之一。

若能及早養成恆常運動的習慣，除強化體能外，更有助長者能有個身心健康的晚年。物理治療師會一連兩期講解長者運動的需要，以及適合長者的運動。

撰文：廖欣楊 設計：張均賢



養和醫院物理治療師
陳家銘

為甚麼長者需要做運動？

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用。適當運動下，除了可以強健長者肌肉力量和心肺功能，亦可改善其消化能力和脂肪比例，從而防止癡肥、減低患上糖尿病的風險和預防高血壓。運動同時帶動血液循環，可以增強免疫力。有助改善長者關節活動能力，保持骨質密度，減少骨質疏鬆風險。有助預防跌倒。除此之外，運動有助改善長者關節活動能力，保持骨質密度，減低骨質疏鬆風險。運動亦可改善平衡能力，良好的肌肉力量，平衡力和活動能力有助長者預防跌倒；在心理方面，更能改善長者認知能力、提升自我形象、減壓、改善心情和睡眠質素等。而運動對患有心臟疾病的長者亦有幫助，運動可以減低血管粥樣硬化的風險，從而預防冠心病和中風；運動亦可提升心臟衰竭患者的活動能力。最後，運動亦能延緩不少腦科疾病，如腦退化症、帕金森，減低中風風險。



◀ 恆常運動有助延緩衰老，長期缺乏運動的長者身體機能可能會變差。

恆常運動維持肌肉質量

人的成長一般到三十歲會完全停止，之後人的骨骼和肌肉則是建立和破壞的一個平衡。此時若能恆常運動，讓身體不斷受到刺激，肌肉及骨質大致能維持平衡，如果成年後集中操練肌肉更加會愈來愈健碩；然而人在三十歲後若沒有運動，對肌肉的刺激會較少。沒有恆常運動的長者的肌肉可能會萎縮，導致肌肉減少症。隨年月增長身體肌肉只會不斷破壞，骨質亦會開始走下坡。因此缺乏運動的都市人大概在五十歲左右，會有較明顯的衰退。

運動除了可以增強肌肉力量，增加肌肉體積，令肌肉結實和改善肌肉的纖維外，最新研究發現做運動可以令肌肉分泌一些影響腦部、胰臟、腸臟、心臟和血管及全身其他肌肉等物質進入血液，對各器官都有益處。肌肉作為一個內分泌的角色，可以提升認知能力、控制血壓、血糖及體重等等。



◀ 三十歲後人的骨骼和肌肉停止生長，若缺乏運動下，肌肉會因此而容易流失。

適當運動對長者有多項益處，甚至可以延年益壽。

老人不做運動死亡比率高一倍？

外國針對長者做運動與壽命長短的關係作研究，追蹤九百多位長者長達二十一年，當中包括五百三十個年長跑手和四百二十三個沒有跑步習慣的長者。二十一年過去，年長跑手中有百分之十五死亡；沒有長跑習慣的死亡率則高達百分之三十四。兩者比率相差多於一半，顯示運動相當重要。



◀研究發現有跑步習慣的長者死亡率較低。

量度身體狀況維持較佳狀態

國際間普遍使用 CSHA衰弱量表（The Canadian Study on Health & Aging Clinical Frailty Scale）作為評核長者是否健康的準則，醫護人員會根據長者一系列的身體狀況去評分，包括精神狀況、對答反應、自理能力等身心狀況和認知能力，量表共七級：非常健康（Very fit）、良好（Well）、疾病受控、表面良好（Managing Well, with treated comorbid disease）、較為脆弱（Vulnerable）、輕度衰弱（Mildly Frail）、中度衰弱（Moderately Frail）、嚴重衰弱（Severely Frail）、十分嚴重衰弱（Very Severely Frail）以及晚期病患（Terminally ill），即使長者有慢性病，亦希望他能在體能、智力和自理能力等方面維持在頭三個級別。



◀即使有慢性病，長者亦可透過良好生活習慣，努力維持良好狀態。

循序漸進四大範疇運動要做足

運動與延緩衰老以及維持健康如此重要，哪又應該從何入手開始？陳家銘建議長者應該循序漸進開始運動，開始時運動量不要太大和難度不要太高，而期間要不時休息，因為長者的回復能力較慢，例如普通打一場籃球，年輕人兩天內回復狀態，中年人可能需要四天，長者可能要更長時間才可復原。長者增加運動量和難度亦需要嚴格控制，因為長者的身體對運動刺激的反應亦比年輕人慢，即長者運動要見成效要較長時間。但當對正在定期做的運動感覺輕而易舉，便一定要適量提升運動量或難度，否則完全沒有挑戰性的運動對身體的好處會慢慢減少。

然而，若要達到全面效果，應要進行綜合四大範疇的運動，包括提升肌肉

力量、心肺功能（帶氧運動）、平衡力和關節活動能力。物理治療師將於下一期詳細講解四大範疇運動的重要性、目的、運動重點以及留意事項。☞



▲若感覺運動對自己而言輕而易舉，長者應適量提高運動難度。

延緩衰老
過健康晚年
做運動
(上)